

Cuidando de

perto

Série Envelhecimento
Incontinência



Urge-incontinência urinária

Oops...
não deu tempo.



Você sabia que problemas para controlar a urina são muito mais frequentes do que você imagina?

Milhões de pessoas apresentam sensação urgente de urinar ou aumento do número de micções (urgência), ou perda involuntária de urina em razão de esforço, ou a bexiga está cheia (incontinência). E o problema é mais comum à medida que envelhecemos, pela fraqueza da musculatura do assoalho pélvico na mulher e aumento da próstata ou causas decorrentes da cirurgia da próstata no homem. E esses problemas aumentam o seu risco de cair.



Incontinência urinária

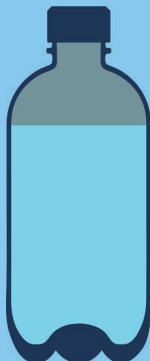
A boa notícia é que a urge-incontinência pode ser melhorada ou curada em 70% dos casos. Os tratamentos ficaram mais eficientes ao longo dos anos. Então, converse com seu médico se você apresenta um desses sintomas ou mesmo se você já tratou e não obteve um bom resultado.



Para que seu médico possa saber o seu tipo de problema, ele precisará detalhar a sua história. Esteja preparado(a) para informar sobre todos os seus medicamentos, cirurgias, situações que pioram ou melhoram seus sintomas.

Uma medida inicial muito útil é saber sobre os seus hábitos miccionais e a ingestão de líquido por um período de 1 a 2 dias, o diário miccional:

- a. Comece com a primeira urina da manhã: anote o volume e o tempo de micção;
- b. Anote o tempo e o volume aproximado de todas as micções posteriores;
- c. Anote se houve alguma perda; o que você estava fazendo quando ela ocorreu e se houve algum aviso prévio; anote a quantidade, tipo e horário dos líquidos que você bebeu no dia.



O diário ajuda a determinar o intervalo de tempo em que seus sintomas acontecem e você pode planejar ir ao banheiro em períodos predeterminados.

Inicie com 15 minutos a mais e aumente progressivamente. Estabeleça como meta um intervalo de 3 horas. Poderá saber se há relação entre os líquidos - tipo e quantidade - e seus sintomas e fazer um ajuste. Se o seu volume de urina for maior que 1.400 ml por dia, provavelmente você bebe líquido em excesso e poderá reduzir a quantidade. Em geral, orienta-se beber de 6 a 8 copos de 240 ml de qualquer tipo de líquido, incluindo sopas, por dia. Além dessas medidas, medicamento e exercícios fisioterápicos para fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico são muito usados. Converse com sua equipe de saúde sobre eles, pois os mesmos têm indicações específicas.

Agora, algumas dicas gerais que poderão ajudar você:



1. Diminua a ingestão de líquidos antes de dormir;



2. Álcool, chocolate, cafeína, cítricos, refrigerantes, tomate, adoçantes e alimentos picantes podem piorar seus sintomas;



3. Mantenha-se no peso adequado;



4. Pratique atividade física regularmente e com uma postura adequada;



5. Não fume;



6. Não adie a necessidade de defecar;



7. Após cada micção, limpe a área com água morna e sabão neutro. Depois aplique hidratante. Evite produtos com álcool ou propileno-glicol;



8. Urina concentrada tem odor mais forte. Neste caso, aumente a quantidade de líquidos, mas evite excesso que pode aumentar perdas involuntárias;



9. O vinagre branco é muito bom para remover o odor das roupas;



10. E lembre-se de deixar o caminho livre até o banheiro. Evite quedas. Viva mais e melhor.



Conectados
para cuidar
de você

UNIMED SEGUROS SAÚDE S.A.

CNPJ/MF 04.487.255/0001-81

Matriz: Alameda Ministro Rocha Azevedo, 366

Cerqueira César - CEP 01410-901 - São Paulo - SP

Atendimento Nacional: 0800 016 6633

Atendimento ao Deficiente Auditivo: 0800 770 3611

Ouvidoria: www.segurosunimed.com.br/ouvidoria

ou ligue 0800 001 2565

www.segurosunimed.com.br

ANS - nº 00.070-1

Data de criação: 07/2018 - Versão: 01